

給食だより



2025年8月号

強い日差しが照りつけ夏本番です！セミのなき声や入道雲など、夏を感じるが増えてきましたね。プールや水遊びなど、外遊びも楽しみたいですが、近年の猛暑では熱中症の危険があります。環境省から発表される『熱中症警戒アラート』なども確認し、警戒レベルが高いときには冷房の効いた室内で遊びましょう。

偏った食生活



夏の食生活 ★ポイント★

旬の野菜や果物
を取り入れる



NGポイント

偏った食生活



冷たいもの
のとり過ぎ

朝ごはん抜き



元気ポイント

こまめな水分補給



3回の食事を
バランス良く食べる



高野豆腐のお話

高野豆腐は、高たんぱくで低糖質なうえに、調理がとても簡単です。時間がない時でも、栄養バランスを考えた食事を家族に提供できます。

さらに、レジスタントたんぱく質が豊富で、血中コレステロールの低下や中性脂肪の上昇を抑える効果が期待でき、家族全員の健康維持に役立ちます。鉄分やカルシウムもたっぷり含まれており、忙しい保護者の方々のエネルギー補給や、子どもの成長をサポートします。乾物なので保存がきき、災害時の備蓄としても安心です。

「こうや豆腐（凍り豆腐）」は、豆腐を凍らせてから熟成、解凍、脱水、乾燥させる独特の製法で作られている日本の伝統食品です。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質をそのまま保持しており、とくに植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富なのが魅力。食後の血糖値上昇や血中中性脂肪値上昇、血中コレステロール値上昇の抑制に効果的というデータもあり、生活習慣病対策につながるスーパーフードとして注目を集めています。

高野豆腐には、さまざまな種類があります。一般的なものは、手のひらよりやや小さい長方形の「1枚タイプ」です。ほかには、ひと口サイズにカットされた「サイコロタイプ」や、「細切りタイプ」「うす切りタイプ」などもあり、中には戻さずにそのまま使えるものもあります。煮物のイメージが強いですが、炒めものやサラダ、スープの具にするなど、いろいろな料理で楽しめます。また、「粉末タイプ」も最近は見かけるようになりました。パウダー状なので、ハンバーグのつなぎやスープのとろみ付け、ケーキやクッキーの生地に加えるなど、活用の幅がぐんと広がります。



高野豆腐のハニーソフトクッキー

材料（大人2人、子ども2人分）

高野豆腐・・・2枚
バター・・・15g
砂糖・・・大さじ1/2
はちみつ・・・大さじ2

- ①高野豆腐は水で戻し、しっかりと水気を切り、2mm厚さの薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ溶かし、砂糖、はちみつを入れて煮溶かす。
- ③①を入れてまんべんなく染み込ませ、水分が飛びまで加熱する。
- ④クッキングシートをしいた天板に並べ、オーブン160℃で10分前後焼く。



高野豆腐だとわからないような、不思議な食感で優しい甘さのおやつです♪
はちみつを使うので、1歳未満にはNGです！

